

Well **Seeing**



ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ;

Από την Σοφία Ελευθερίου, MSc. Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Είναι ευρέως γνωστό ότι η ισορροπημένη διατροφή είναι πολύ σημαντική για την ορθή επίτευξη όλων των λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού. Στις λειτουργίες αυτές περιλαμβάνεται φυσικά και η όραση. Συγκεκριμένα, η έλλειψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως για παράδειγμα της βιταμίνης Α ή των Ω3 λιπαρών οξέων, θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά την όραση. Για να δούμε, λοιπόν, τι θα πρέπει να κάνουμε για να έχουμε, αλλά και να διατηρήσουμε καλή όραση.

Διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, καθίστανται πρωταρχικής σημασίας, αφού **η παχυσαρκία σχετίζεται άμεσα αλλά και έμμεσα με αρκετές οφθαλμολογικές παθήσεις.**

Όσον αφορά τις έμμεσες επιδράσεις της παχυσαρκίας στην όραση αυτές οφείλονται στο γεγονός ότι η παχυσαρκία συνδέεται με εκφυλιστικές νόσους. Οι πιο συνηθισμένες είναι ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριοσκλήρυνση και η υπέρταση, οι οποίες συχνά σχετίζονται με σοβαρά οφθαλμολογικά προβλήματα μεταξύ των οποίων η ξηροφθαλμία, ο καταρράκτης, η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, η υπερτασική αμφιβληστροειδοπάθεια, το γλαύκωμα καθώς και εκφυλιστικές αλλοιώσεις του αμφιβληστροειδούς, όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Επαρκής πρόσληψη φυσικών πηγών βιταμίνης Α.

Η βιταμίνη Α αποτελεί ίσως τη σημαντικότερη θρεπτική ουσία για τα μάτια μας, καθώς η ανεπαρκής κατανάλωση αυτής, οδηγεί σε ξήρανση του επιπεφυκότα του ματιού - ξηροφθαλμία, ενώ η έλλειψη της για μεγάλα χρονικά διαστήματα δύναται να οδηγήσει ακόμη και σε μη αναστρέψιμη τύφλωση.

Ωστόσο, έλλειψη βιταμίνης Α συνήθως παρατηρείται σε μη αναπτυσσόμενες χώρες και πλήττει κυρίως πληθυσμούς χαμηλού κοινωνικό-οικονομικού επιπέδου. Κύριες **πηγές βιταμίνης Α** είναι **το ψάρι, τα ιχθυέλαια, το συκώτι, το γάλα, ο κρόκος αυγού,** αλλά και **τα βαθυπράσινα φυλλώδη λαχανικά** όπως **το σπανάκι και το μπρόκολο.** Βιταμίνη Α επίσης βρίσκουμε **στα πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά (βερίκοκο, μάνγκο, μανταρίνια, καρότο κ.λ.π).**

Αντίθετα, υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης Α (10πλάσια της συνιστώμενης) μπορεί να οδηγήσει σε τοξικότητα με κυριότερο σύμπτωμα την διπλωπία. Συνεπώς, συμπληρώματα βιταμίνης Α θα πρέπει να λαμβάνονται με ιδιαίτερη προσοχή και πάντα μετά από συμβουλή γιατρού.

Καθημερινή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Ο καταρράκτης, μια ασθένεια του οφθαλμού που εμφανίζεται συνήθως σε άτομα τρίτης ηλικίας, προκαλείται από οξειδωτικές αντιδράσεις και συνεπώς μπορούμε να προλάβουμε την εμφάνισή του καταναλώνοντας τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά όπως τα φρούτα και τα λαχανικά (πορτοκάλι, καρότο, ντομάτα κ.λ.π.). **Στις κυριότερες αντιοξειδωτικές ουσίες** περιλαμβάνονται το **β-καροτένιο,** το οποίο βρίσκεται άφθονο στα καρότα και τα πορτοκαλοκίτρινα φρούτα, **η βιταμίνη C** των εσπεριδοειδών, **το λυκοπένιο της ντομάτας, η ζεαξανθίνη και η λουτεΐνη που βρίσκονται σε αφθονία στο καλαμπόκι, τις κίτρινες πιπεριές, το σπανάκι και τον κρόκο του αυγού αλλά και η βιταμίνη E του ελαιολάδου.**

**“Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α
ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΑ ΧΡΟΝΙΚΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΔΥΝΑΤΑΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ
ΣΕ ΜΗ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΗ ΤΥΦΛΩΣΗ”**





Well Seeing

Επαρκής κατανάλωση Ω3 λιπαρών οξέων.

Τα Ω3 λιπαρά οξέα ανήκουν στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μακράς αλύσου και έχει βρεθεί ότι επηρεάζουν τη λειτουργία της όρασης προστατεύοντας τον αμφιβληστροειδή χιτώνα του ματιού. Για παράδειγμα έχει βρεθεί ότι η συχνή κατανάλωση λιπαρών ψαριών, 1-2 φορές εβδομαδιαία, πλούσιων σε Ω3 λιπαρά οξέα, μειώνει την πιθανότητα εκφύλισης της ωχράς κηλίδας. Αντίθετα το κάπνισμα διπλασιάζει τον κίνδυνο για τη νόσο.

Πηγές Ω3 λιπαρών στη δίαιτα είναι **τα ιχθυέλαια, τα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σκουμπρί, σαρδέλα, κολιός), τα καρύδια, ο λιναρόσπορος, τα σαλιγκάρια και ορισμένα λαχανικά, όπως η αντράκλα (γλιστρίδα).**

Επαρκής πρόσληψη των βιταμινών του συμπλέγματος Β συμπεριλαμβανομένου του φυλλικού οξέος.

Το φυλλικό οξύ είναι μια βιταμίνη, η οποία βρίσκεται κυρίως στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στα φρούτα, στο συκώτι και στις ζύμες. Ανεπάρκειά του, πιθανότατα να καταλήξει σε οπτική νευροπάθεια. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β βρίσκονται σε αφθονία **στο ψάρι, το κρέας, τα πουλερικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τους ξηρούς καρπούς, τις μπανάνες, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.**

Επαρκής κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων πλούσιων σε Βιταμίνη D.

Ανωμαλίες όρασης παρατηρούνται επίσης και μετά από έλλειψη βιταμίνης D καθώς η λιποδιαλυτή αυτή βιταμίνη συμμετέχει στο μηχανισμό της όρασης. Κύριες πηγές της είναι **το γάλα, το αυγό, το βούτυρο, οι μαργαρίνες, τα ψάρια, ενώ συντίθεται και στο δέρμα με τη βοήθεια της ηλιακής ακτινοβολίας.**

“ΠΡΟΣΟΧΗ στις ποσότητες αλατιού!

Καθότι αυτό είναι συνδεδεμένο με την εμφάνιση υψηλής αρτηριακής πίεσης, κατάστασης που δύναται να επηρεάσει και την λειτουργία της όρασης.”

Αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών.

Τα κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται στα **κόκκινα κρέατα, τα γλυκά, τα τηγανιτά και τις έτοιμες τροφές**. Αυτά δύναται να οδηγήσουν σε λιπώδεις εναποθέσεις και στένωση των αρτηριών που αιματώνουν τον αμφιβληστροειδή. Εναλλακτικά προτιμήστε **ψάρια και άπαχα** πουλερικά.

Πρόληψη προδιαβητικών καταστάσεων και ρύθμιση σακχάρου στο αίμα για τους διαβητικούς.

Υψηλές τιμές σακχάρου στο αίμα δύναται να οδηγήσουν σε αμφιβληστροειδοπάθεια, η οποία οδηγεί σε αιμορραγίες του υαλώδους σώματος του ματιού ή σε αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς χιτώνα, επικίνδυνες καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν ακόμη και τύφλωση. Για το λόγο αυτό, άτομα τα οποία εμφανίζουν ακόμη και ελαφρώς υψηλές τιμές σακχάρου στο αίμα (τιμές μεγαλύτερες από 100 mg /dl σε νηστεία) θα πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στη **διατήρηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου με συχνά και μικρά γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας**, ώστε να διατηρούν χαμηλά επίπεδα σακχάρου. Οι πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη θα πρέπει να επιδιώκουν τη βέλτιστη ρύθμιση του σακχάρου με τη βοήθεια των φαρμάκων ή και της ινσουλίνης σύμφωνα με τις υποδείξεις του γιατρού τους.

Συμπερασματικά, το κλειδί για να έχουμε υγιή μάτια, αλλά και για να προλάβουμε οφθαλμολογικά προβλήματα στο μέλλον είναι η διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους. Η επαρκής πρόσληψη αντιοξειδωτικών συστατικών και βιταμινών καταναλώνοντας επαρκή ποσότητα φρούτων και λαχανικών ημερησίως, η κατανάλωση ψαριών τουλάχιστον 1-2 φορές εβδομαδιαία, η στροφή προς τα δημητριακά ολικής άλεσης, η αποφυγή του αλατιού και τέλος η αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων πλούσιων σε λίπος σε συνδυασμό με την επαρκή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά, άπαχου κρέατος και πουλερικών. 